GENTE in cucina

sommario

14

23

40

46

56

GRIGLIATA

ZUPPE FREDDE

TROTA

FICHI

ANGURIA

LA CUCINA DELLA BELLA STAGIONE
Per tavolate all'aperto, provate una grigliata o le zuppe fredde anti caldo. Un pesce da scoprire? La trota, leggera e versatile. Si chiude in dolcezza con fichi e anguria... anche per piatti salati!

GRIGLIATA
tante delizie sulla graticola

Stecchi di zucchine

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
8 zucchine sottili * 250 g di pancetta a fettine * 1 mazzetto di salvia * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate le zucchine, scottatele 5 minuti in acqua salata e scolatele. Fatele intiepidire, ungetele con poco olio e mettete su ognuna una foglia di salvia. Avvolgete le zucchine nelle fettine di bacon e infilatele ognuna su uno spiedino, per il lungo. Cuocetele su una griglia ben calda per circa 5 minuti, girandole spesso, finché la pancetta è rosolata e croccante.

Burger di tonno

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di tonno * 40 g di pecorino grattugiato * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sminuzzate il tonno con un coltello. Mescolatelo in una ciotola con il pecorino e il prezzemolo tritato. Pepate, regolate se occorre di sale e formate 4 burger. Cuoceteli 8-10 minuti su una griglia, girandoli una volta. Condite con un filo d'olio e servite con il limone a spicchi.

Pollo piccante

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 pollo a pezzi * 60 g di miele * 2 cucchiai di ketchup * 60 ml di salsa di soia * 1 cucchiaio di zenzero grattugiato * 1 peperoncino fresco * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * Semi di sesamo * 2 cucchiaini di aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mescolate in una ciotola la salsa di soia con il ketchup, l'aglio e il peperoncino mondati e tritati, lo zenzero, il miele, l'aceto e un filo d'olio. Unite i pezzi di pollo, rigirateli nella salsa, coprite e fate marinare in frigo 1-2 ore. Scolate il pollo (tenete la salsa da parte). Cuocetelo 20-25 minuti su griglia, a calore moderato, girandolo una volta. Proseguite la cottura 10-15 minuti, sui due lati, spennellandoli entrambi con un po' di salsa. Cospargete con il prezzemolo tritato, i semi di sesamo e servite.

Ananas al lime

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 ananas * 100 g di lamponi * 200 g di yogurt greco * 50 g di miele * 1 lime * Olio di semi di girasole

Sciacquate i lamponi. Lavate il lime, grattugiate la scorza e spremete il succo. Mescolate lo yogurt con il miele, metà scorza, il succo e qualche lampone tagliuzzato. Pulite l'ananas e tagliatelo a fette spesse. Cuocetele circa 2 minuti per lato su una griglia calda, leggermente unta d'olio. Servite con lo yogurt e con scorza e lamponi rimasti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di sarde pulite e squamate * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaio di granella di mandorle * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 rametti di rosmarino * ½ limone * Semi di cumino * Peperoncino in polvere * 1 cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate le sarde, infilatele per il lungo su spiedini di legno e spennellatele d'olio. Mescolate gli aghi tritati del rosmarino con una presa di semi di cumino, passate nel mix le sarde, disponetele su un vassoio, coprite e fate marinare 15 minuti. Intanto, frullate rapidamente nel mixer il prezzemolo con l'aglio sbucciato, una presa di peperoncino, il succo del limone, il parmigiano, le mandorle, un pizzico di sale e tanto olio quanto serve per ottenere una salsa non troppo fine. Cuocete le sarde su una griglia 2-3 minuti per lato. Salatele e servitele con la salsa.

Sarde alle erbe

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

Spiedini di salmone

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di filetto di salmone senza pelle * 4 fette di pancetta * 2 zucchine * 80 g di spinacini novelli * 1 cipollotto rosso * 1 lime * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate rosolare pochi minuti la pancetta in una padella antiaderente. Private il salmone di eventuali lische, tagliatelo a dadi, ungeteli d'olio, salateli, pepateli e infilateli sugli spiedini, avvolgendone alcuni in pezzetti di pancetta. Lavate spinacini e zucchina. Affettate quest'ultima, ungete le fette d'olio e grigliatele 1-2 minuti per lato. Tenetele da parte e grigliate gli spiedini 2-3 minuti per lato. Serviteli con le zucchine, gli spinacini e il cipollotto, mondato e a rondelle, conditi con olio, sale e pepe.

Provolone al peperoncino

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette spesse di provolone * Peperoncino in fiocchi * Paprica * Aglio in polvere * Rosmarino secco * Maggiorana secca * Olio extravergine d'oliva * Pepe

Mescolate in una terrina 2 cucchiaini di peperoncino, una presa di paprica, un cucchiaino di erbe, uno di aglio, una macinata di pepe e un filo d'olio. Stendete la miscela sulle fette di provolone. Passatele su una piastra ben calda, un paio di minuti per lato, finché l'interno inizia a fondere e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di alici pulite e squamate * 2 limoni * 1 mazzetto di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale

Alici al timo e limone

Preparazione **20 minuti**
Tempo di cottura **10 minuti**

Lavate le alici, allineatele in una pirofila, irroratele con un filo d'olio e il succo di un limone, unite qualche rametto di timo e fate marinare 20 minuti. Lavate il limone rimasto, tagliatelo a fette e ungetele d'olio. Cuocete le fette di limone e le alici 5 minuti su una griglia calda. Salate e servite con ciuffi di timo fresco.

Mini spiedini di saltimbocca

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
12 fettine di vitello * 12 pomodorini colorati * 12 mozzarelline * 1 ciuffo di salvia * 1 ciuffo di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate le fettine di vitello a striscioline per il lungo, ungetele d'olio e scottatele 30 secondi per lato su una griglia. Salatele, sistemate su ognuna una foglia di salvia, qualche ciuffetto di timo e avvolgetele intorno ai pomodorini lavati, infilandole man mano sugli spiedini alternate alle mozzarelline. Ripassate gli spiedini sulla griglia 2-3 minuti. Condite con olio e pepe e servite, a piacere con una ratatouille.

Polpette al barbecue

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
350 g di polpa di manzo macinata * 350 g di polpa di maiale macinata * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 2 uova * 90 g di pangrattato * 80 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 cucchiaio di prezzemolo tritato * Latte * Peperoncino in fiocchi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una ciotola, amalgamate la carne con la cipolla e l'aglio, spellati e tritati, il pangrattato, il parmigiano, le uova sbattute, un filo di latte, peperoncino e prezzemolo. Regolate di sale, pepate e formate tante polpette appiattite. Ungetele d'olio e cuocetele su una griglia, a calore moderato, per 15-20 minuti, girandole con delicatezza almeno una volta. Servitele ben calde.

Pesce spada esotico

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette di pesce spada senza pelle * 2 pomodori * 1 cipollotto * 1 spicchio d'aglio * 2 frutti della passione * 1 ciuffo di basilico * Sale * Olio extravergine d'oliva

Tagliate a metà i frutti della passione, frullate la polpa e passatela al setaccio. Mescolate il succo con un filo d'olio e l'aglio, spellato e spremuto. Mettete le fette di pesce in una pirofila con la salsa e fate marinare 10-15 minuti. Intanto, sbollentate i pomodori, pelateli, privateli dei semi, tagliateli a dadini e condite con il cipollotto mondato e tritato, olio, sale, pepe e il basilico sminuzzato. Cuocete il pesce spada sulla griglia 3-4 minuti per lato. Conditelo con la dadolata di pomodoro e servite.

Spiedi di filetto

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg di filetto di manzo * 2 cipollotti sottili * 2 peperoncini freschi * 60 ml di salsa di soia * 30 ml di aceto balsamico * 30 g di zucchero di canna * Olio extravergine d'oliva * Pepe

In una ciotolina, mescolate la soia, l'aceto, lo zucchero, una macinata di pepe e 3-4 cucchiai d'olio. Unite cipollotti e peperoncini, mondati e affettati a rondelle. Tagliate la carne a dadi, metteteli in una ciotola, conditeli con qualche cucchiaio di marinata, coprite e fate insaporire 30 minuti. Scolate la carne e componete gli spiedini. Cuoceteli 5 minuti su una griglia ben calda, girandoli su tutti i lati. Serviteli con la salsa rimasta e un contorno a piacere.

Funghi farciti

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 funghi portobello * 2 cucchiai di ceci lessati * 1 cipollotto * 1 ciuffo di prezzemolo * 3 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * 1 cucchiaio di pecorino grattugiato * ½ bicchiere di vino bianco * 1 limone * Brodo vegetale * Pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i funghi, poi staccate e tritate i gambi. Dorate in una padella, con un filo d'olio, il cipollotto pulito e tritato. Aggiungete i gambi dei funghi e rosolate. Sfumate con il vino e fate evaporare. Unite i ceci, schiacciateli e cuocete 5 minuti. Fate intiepidire e mescolate il mix con il parmigiano, il pecorino, il prezzemolo tritato e poco pangrattato, per ottenere un composto sodo. Regolate di sale e pepate. Farcite i cappelli dei funghi con il composto e grigliateli a calore moderato per circa 20 minuti, inizialmente dalla parte del ripieno, girandoli una volta. Serviteli con il limone a spicchi e insalatina a piacere.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
800 g di filetti di pescatrice senza pelle * 120 g di pancetta a fettine * 1 limone * 1 mazzetto di timo * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Riducete i filetti di pescatrice a bocconcini. Salateli leggermente, pepateli e conditeli in una terrina con il succo del limone, qualche fogliolina di timo e un filo d'olio. Coprite e fate riposare 10-15 minuti.

Scolate i bocconcini, avvolgeteli nelle fettine di pancetta e fissate con stecchini di legno. Passate i bocconcini su una griglia ben calda per circa 5 minuti. Servite con timo fresco e basilico tritato.

Rotolini di pescatrice

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

ZUPPE FREDDE
i primi al cucchiaio colorati e vitaminici

Smoothie di cetrioli

Preparazione 10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
100 g di yogurt * 4 cetrioli * 2 scalogni * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate e tagliate a dadini i cetrioli. Frullateli nel mixer con un paio di cucchiai di yogurt, l'aglio e gli scalogni, pelati e affettati. Unite qualche foglia di menta spezzettata, il resto dello yogurt e frullate ancora qualche istante per ottenere una crema spumosa. Regolate di sale, guarnite a piacere e servite.

Crema rosa e uova sode

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di barbabietole * 4 uova * 300 g di yogurt * 1 ciuffo di aneto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate le barbabietole in acqua salata, scolatele, pelatele e fatele raffreddare. Nel frattempo, rassodate le uova 10 minuti in acqua bollente, sgusciatele e tagliatele a spicchi. Frullate le barbabietole nel mixer con poca acqua di cottura. Unite lo yogurt, l'aneto tritato e regolate di sale. Mescolate, pepate e servite con le uova sode.

Cocktail di peperone

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 peperone giallo * 1 falda di peperone verde * 100 g di pomodorini gialli * 1 gambo di sedano * 1 peperoncino piccante * 1 ciuffo di finocchietto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate il peperone giallo, pulitelo e tagliatelo a dadini. Lavate e riducete a spicchi i pomodorini. Mondate e affettate il sedano. Frullate nel mixer le verdure con il peperoncino pulito, un filo d'olio, sale e pepe aggiungendo a filo poca acqua ghiacciata, fino a ottenere una crema densa. Servite la crema in alti bicchieri decorando con il peperone verde, mondato e ridotto a filetti, e ciuffetti di finocchietto.

Gazpacho classico

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,5 kg di pomodori * 1 cetriolo * 1 peperone rosso * 2 cipollotti * 40 ml di aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbollentate i pomodori, spellateli e privateli dei semi. Pelate il cetriolo e mondate il cetriolo e i cipollotti. Riducete tutte le verdure a pezzetti. Tenetene un po' da parte per decorare e frullate il resto nel mixer fino a ottenere una crema. Salate, unite l'aceto, un filo d'olio e mettete in frigo un'ora. Dividete nelle ciotoline individuali, pepate e guarnite con i pezzetti di verdure tenuti da parte.

Ajo blanco di mandorle

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di mandorle pelate * 300 g di mollica di pane raffermo * 1 spicchio d'aglio * 3 cucchiai di aceto bianco * 1 grappolino di uva nera * 1 mazzetto di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete le mandorle a bagno in acqua fredda, in frigo, per una notte. Ammollate il pane con poca acqua delle mandorle, strizzatelo mettetelo nel mixer con le mandorle scolate, l'aglio spellato, l'aceto, sale e pepe. Iniziate a frullare versando a filo tanta acqua delle mandorle quanta ne occorre per ottenere una consistenza cremosa e omogenea. Unite qualche cucchiaio di olio continuando a frullare. Fate riposare in frigo un'ora. Servite con gli acini di uva, lavati e tagliati a metà, e ciuffetti di menta.

Coppette ai cavolfiori

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g di cimette di cavolfiore * 200 g di cimette di broccoli * 1 piccolo porro * 1 litro di brodo vegetale * 1 cucchiaio di mandorle pelate * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una casseruola, dorate con un filo d'olio il porro, pulito e tagliato a rondelle. Unite le cimette broccoli e di cavolfiore lavate, tranne qualcuna per decorare. Versate il brodo, portate a bollore e cuocete coperto per 30 minuti. Regolate di sale e pepate. Frullate con un mixer a immersione e fate raffreddare. Cuocete a vapore le cimette tenute da parte. Tostate le mandorle in una padella antiaderente e tagliatele a scagliette. Servite la crema con le cimette e le mandorle.

Vasetti di avocado

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
3 avocado * 4 pomodori * 200 g di yogurt greco * 4 cucchiai di succo di limone * Paprica * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate gli avocado a metà, privateli dei noccioli, sbucciateli e prelevate la polpa. Mettetela nel mixer con 150 g di yogurt, il succo di limone, sale, pepe e frullate fino a ottenere una crema vellutata. Dividetela in 6 vasetti e mettete in frigo. Sbollentate i pomodori, sbucciateli, privateli di semi e acqua e frullateli. Mescolateli con lo yogurt rimasto, un filo d'olio, sale e pepe. Disponete questa crema a ciuffetti nei vasetti, spolverizzate di paprica e servite subito.

Vellutata di piselli

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di piselli sgranati * 100 g di panna fresca * 1 cipollotto * 1 mazzetto di menta * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate i piselli in acqua salata, scolateli e passateli sotto l'acqua corrente per raffreddarli. Frullateli nel mixer con 2-3 foglie di menta, il cipollotto pulito, 2/3 della panna e tanto brodo quanto ne serve per ottenere una crema densa. Regolate di sale, pepate e mettete in frugo un'ora. Servite la crema nelle coppette, guarnite con gocce della panna rimasta.

Vichyssoise con molluschi

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di patate * 20 lumache di mare * ½ spicchio d'aglio * 1 mazzetto di erba cipollina * Brodo vegetale * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete le conchiglie un'ora a bagno in acqua salata. Rosolate in una casseruola l'aglio, spellato e tritato, con un filo d'olio. Unite le patate, pelate e a dadini, sale, pepe e fate insaporire 5 minuti. Coprite a filo di brodo e cuocete 15 minuti. Frullate con un mixer a immersione. Lasciate raffreddare e mettete un'ora in frigo. Versate in un tegame le lumache, coprite di acqua fredda e cuocete 15-20 minuti dal bollore. Spegnete e fate intiepidire. Estraete i molluschi con uno stecchino e puliteli eliminando parte arricciata e dischetti. Ripassateli in una padella con burro, sale e pepe. Servite la crema con le lumache e l'erba cipollina tagliuzzata.

Zuppetta al melone

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
½ melone * 150 g di pomodorini gialli * 1 cetriolo * 1 cipollotto * 1 spicchio d'aglio * 100 g di mollica di pane raffermo * 1 ciuffo di basilico * Peperoncino in polvere * Aceto bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite il melone, mondate il cipollotto, sbucciate il cetriolo e tagliateli a dadini. Lavate e dividete a metà i pomodorini. Tenetene da parte qualcuno, insieme a qualche dadino di melone, e riunite il resto degli ortaggi nella ciotola mixer con il pane a dadini, olio, sale e pepe. Fate riposare 15 minuti. Unite poco aceto, 2 foglie di basilico, l'aglio spellato e frullate. Mettete in frigo per 30 minuti. Servite con il melone e i pomodorini tenuti da parte e ciuffi di basilico.

Crema all'anguria

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
16 gamberi sgusciati * ½ anguria * 4 pomodori * 1 peperone giallo * ½ cipolla rossa * 1 spicchio d'aglio * 1 peperoncino piccante * 80 g di mollica di pane raffermo * 1 mazzetto di menta * Tabasco * 3 cucchiai di aceto di mele * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Ammollate la mollica in acqua. Scottate i pomodori, pelateli e privateli dei semi. Metteteli nel mixer con la polpa pulita dell'anguria, il peperoncino mondato e a pezzetti, l'aglio e la cipolla spellati e affettati, la mollica strizzata e 2 foglie di menta. Frullate per ottenere un composto liscio. Insaporite con sale, pepe e Tabasco. Trasferite in frigo un'ora. Private i gamberi del filo nero, lavateli e cuoceteli a vapore. Infilateli su 8 spiedini alternati a foglie di menta e tocchetti del peperone pulito. Condite con olio, sale e pepe. Frullate di nuovo la crema per renderla spumosa, unendo un filo d'olio e acqua ghiacciata se occorre. Versate nelle ciotole, pepate e guarnite con gli spiedini.

Scodelline di carote

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
800 g di carote * 100 g di pomodorini gialli * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaino di semi di coriandolo * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate e lessate in acqua salata le carote. Scolatele (conservate l'acqua) e trasferitele nel mixer con cipolla e aglio sbucciati, i pomodorini lavati e i semi di coriandolo. Unite un filo d'olio, sale, pepe e frullate allungando con poca acqua delle carote, per ottenere una crema densa. Tenete in frigo un'ora. Servite con il prezzemolo e altri semi di coriandolo a piacere.

TROTA
la bontà che arriva dall'acqua dolce

Tagliatelle con la rucola

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di tagliatelle * 200 g di filetti di trota affumicata * 1 mazzetto di rucola * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

In una padella, fate appassire con un filo d'olio la cipolla e l'aglio, spellati e tritati. Unite la trota tagliata a striscioline, regolate di sale, pepate e fate insaporire qualche istante. Nel frattempo, lessate le tagliatelle in acqua salata. Sciacquate e asciugate la rucola. Scolate le tagliatelle, conservando un po' della loro acqua, e versatele nella padella. Unite una noce di burro, qualche cucchiaio dell'acqua tenuta da parte e mescolate per mantecare. Spegnete, aggiungete la rucola e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di filetti di trota affumicata * 125 g di farina, più quella per la lavorazione * 75 g di burro, più quello per gli stampini * 1 uovo * 4 tuorli * 115 g di panna acida o yogurt greco * 1 cucchiaino salsa di rafano * ½ limone * 1 cucchiaino di capperi sotto sale * 1 mazzetto di aneto * Sale e pepe

Lavorate nel mixer la farina con il burro a dadini, l'uovo e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto omogeneo, unendo se occorre poca acqua fredda. Avvolgete in pellicola e fate riposare 30 minuti in frigo. Mettete i capperi a bagno in acqua tiepida. Stendete la pasta sul piano infarinato e ricavate 4 dischi. Rivestite altrettanti stampini da tartelletta imburrati. Bucherellate il fondo, coprite con carta da forno e legumi secchi e infornate 10 minuti a 200°. Intanto, lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Mescolateli in una ciotola con la panna acida (o lo yogurt), il rafano e i capperi, scolati e tritati. Unite la trota a striscioline, i tuorli e l'aneto. Regolate di sale e pepate. Dividete il ripieno nelle tartellette, dopo aver eliminato legumi e carta, e ripassate in forno per 10-15 minuti.

Tartellette fumé

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Filetti marinati

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di filetti di trota salmonata con la pelle * 2 cipollotti * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato * 60 g di miele * 2 cucchiai di salsa di soia * Peperoncino in polvere * 1 cucchiaio di aceto bianco * 1 cucchiaio olio di sesamo * Olio extravergine d'oliva

Mescolate in una pirofila il miele con la salsa di soia, l'aceto di riso, l'olio di sesamo, lo zenzero, peperoncino a piacere, l'aglio spellato e tritato e un cipollotto, mondato e affettato. Rigirate nel condimento i filetti di trota, coprite e fate marinare 30 minuti. Sgocciolate i filetti e disponeteli su una placca, rivestita di carta da forno, con la pelle rivolta verso il basso. Copriteli con la marinata e un filo di olio d'oliva. Infornate circa 15 minuti a 180°. Completate con il cipollotto rimasto, tagliato a julienne, e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di filetti di trota senza pelle * 4 patate * 1 mazzetto di basilico * 1 mazzetto di aneto * 2 cucchiai di panna acida o yogurt greco * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le patate e lessatele in acqua, inizialmente fredda, salando verso la fine e scolandole ancora sode. Fatele raffreddare. Private i filetti di pesce di eventuali lische, salateli e cuoceteli 10 minuti a vapore. Tagliate alle patate le calotte e scavate l'interno con un cucchiaio. Dividete la trota a pezzetti e mescolateli in una ciotola con la polpa della patate e il succo del limone. Regolate di sale e pepate. Riempite le patate svuotate e completate con la panna acida (o lo yogurt), una macinata di pepe, il basilico a filetti e l'aneto.

Patate ripiene

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di trota salmonata con la pelle * 1 spicchio d'aglio * 1 mazzo di aneto * Aceto di mele * Olio extravergine d'oliva * Sale

Private i filetti di trota di eventuali lische e metteteli in una pirofila, senza sovrapporli. Cospargeteli con l'aglio spellato e tritato, 4 cucchiai di aceto e un filo d'olio. Copriteli interamente con rametti di aneto, sigillate con pellicola e fate marinare in frigo un'ora. Pulite i filetti dalla marinata e sistemateli su una teglia. Condite con olio e sale e infornate 15-20 minuti a 180°. Sfornate e servite con aneto fresco e un contorno a piacere, come cous cous, bulgur o riso bianco.

Salmonata all'aneto

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Involtini orientali

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fogli di carta di riso * 1 filetto di trota affumicata * 200 g di spinaci * 1 spicchio d'aglio * Salsa di soia * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate l'aglio schiacciato in una padella, con un filo d'olio. Unite gli spinaci lavati e fateli appassire a fuoco vivo, finché l'acqua emessa è evaporata. Salate, pepate e spegnete. Riducete a striscioline la trota. Immergete per pochi istanti un foglio di carta di riso in acqua fredda, per ammorbidirlo. Posatelo su un telo e tamponate con carta da cucina. Farcite con parte della trota e degli spinaci, qualche goccia di soia, olio e pepe. Arrotolate e tagliate l'involtino in 2-3 trancetti con un coltello affilato, a lama liscia. Preparate allo stesso modo gli altri involtini e servite con altra soia a parte.

Filetto con dadolata

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 filetto di trota da circa 700 g senza pelle * 4 pomodori * 1 cetriolo * 1 cipollotto * 1 ciuffo di basilico * Aceto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbollentate i pomodori, spellateli, riduceteli a dadini e metteteli in una ciotola. Unite il cetriolo sbucciato e tagliato a dadini, il basilico a filetti, il cipollotto pulito e tritato e mescolate. Condite con un filo d'olio, qualche goccia di aceto, sale e pepe. Private il filetto di trota di eventuali lische, spennellatelo d'olio su entrambi i lati, salatelo e pepatelo. Cuocetelo 20-25 minuti in una padella ben calda, con il coperchio, lasciando la parte dove c'era la pelle verso il basso, senza mai girare il pesce. Servite con la dadolata.

Mousse con salsa verde

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di trota affumicata * 300 ml di brodo di pesce * 2 cucchiai di fecola di patate * 3 fogli di gelatina * ½ limone * 200 ml di panna fresca * 1 mazzetto di crescione o rucola * 2 cucchiai di uova di trota * Vermouth * Sale e pepe

Ammorbidite i fogli di gelatina in acqua fredda. Stemperate in un pentolino la fecola con il brodo freddo, portate a bollore, unite la gelatina strizzata e lasciatela sciogliere mescolando. Insaporite con una macinata di pepe, il succo del limone e un cucchiaio di vermouth. Lasciate raffreddare a temperatura ambiente. Frullate i filetti di trota nel mixer aggiungendo il brodo a filo. Montate leggermente 100 ml di panna e unitela al composto. Distribuitelo in 4 stampini e fate rassodare in frigorifero per 3-4 ore. Lavate il crescione (o la rucola), conservando da parte qualche foglia per la decorazione. Scottatelo pochi istanti in acqua bollente salata e frullatelo con pochissima della sua acqua, per ottenere una cremina. Montate leggermente la panna rimasta e incorporate la cremina verde. Regolate di sale e pepate. Sformate le mousse e servitele con la salsa, le uova di trota e le foglie verdi tenute da parte.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
600 g di filetti di sogliola * 200 g di filetti di trota salmonata senza pelle * 250 g di spinaci * 1 zucchina * 1 scalogno * 250 ml di panna fresca * 2 tuorli * ½ limone * Noce moscata * Burro * Sale e pepe

Fate appassire lo scalogno spellato e tritato, con una noce di burro in un tegame. Unite la zucchina, lavata e grattugiata, e cuocete 5 minuti. Private delle lische i filetti di pesce. Sminuzzate la sogliola e mescolatela in una ciotola con il mix di zucchine, il succo del limone e noce moscata. Incorporate i tuorli e la panna montata. Regolate di sale e pepate. Lavate gli spinaci. Scottateli un minuto in acqua salata, scolateli e fateli asciugare stesi su un telo. Disponeteli su un pezzo di pellicola, un po' sovrapposti, a formare un rettangolo lungo quanto la terrina scelta. Tagliate la trota a tocchi e allineateli al centro degli spinaci; formate un rotolino aiutandovi con la pellicola. Foderate la terrina di alluminio, unto di burro. Versate metà crema di sogliola, disponete al centro il rotolo e colmate con la sogliola rimasta. Coprite con alluminio. Mettete lo stampo in una teglia, con 3-4 dita d'acqua. Infornate a 80° e cuocete un'ora e 10 minuti a bagnomaria, scoprendo a metà cottura. Sfornate, fate raffreddare e passate in frigo 2 ore. Servite con un contorno a piacere.

Terrina con sogliola

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Patè con pinzimonio

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 filetti di trota salmonata senza pelle * 2 peperoni rosso e giallo * 2 cetrioli * 1 cipolla * 1 ciuffo di prezzemolo * 50 g di gherigli di noci * Noce moscata * Brodo vegetale * 100 g di burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate e tritate la cipolla. Fatela appassire in una padellina con un filo d'olio. Private i filetti di eventuali lische e cuoceteli in un tegame, coperti a filo di brodo. Scolateli e frullateli nel mixer con la cipolla, il prezzemolo tritato e una grattugiata di noce moscata. Regolate di sale e pepate. Tritate le noci e unitele al composto insieme al burro fuso. Amalgamate e trasferite il patè in ciotoline individuali. Fate rassodare in frigo almeno 2 ore. Servite con i peperoni e i cetrioli, mondati e tagliati a listarelle e bastoncini.

Sformatini in rosa

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di filetti di trota freschi * 2 filetti di trota affumicata * 1 limone * ½ melone bianco * 6 ravanelli * 80 g di insalatina * 1 ciuffo di aneto * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Cuocete a vapore i filetti di trota freschi, privateli di pelle e lische, sminuzzateli e mescolateli in una ciotola con il succo del limone, l'aneto tritato, olio, sale e pepe. Riducete i filetti affumicati a striscioline per il lungo. Ungete d'olio 4 stampini del diametro di circa 8 cm. Sistemate su fondo e pareti alcuni steli di erba cipollina, lasciandoli sbordare. Rivestite gli stampini con le striscioline affumicate, anch'esse fatte sbordare, e colmate con il composto di trota fresca. Coprite il ripieno con il pesce e l'erba cipollina che sbordano, sigillate con pellicola e mettete in frigo un'ora. Pulite il melone e ricavate tante palline con uno scavino. Lavate l'insalata. Mondate e affettate i ravanelli. Sformate la preparazioni e servitele con le verdure condite con olio, sale ed erbe fresche a piacere.

Cartocci con verdure

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di trota con la pelle * 4 patate * 2 carote * 2 rape bianche * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate le patate, affettatele sottili con una mandolina, disponetele su una placca rivestita di carta da forno, condite con olio e sale e infornate 10 minuti a 200° finché iniziano a dorare. Private i filetti di trota di eventuali lische, salateli e pepateli. Raschiate le carote e tagliatele a nastri Pelate le rape e riducetele a bastoncini. Dividete le patate su 4 fogli di carta da forno, unite il pesce, le altre verdure, l'aglio sbucciato e affettato, poco sale, pepe e olio. Chiudete i cartocci, sistemateli sulla placca e infornateli 20-25 minuti a 180°. Sfornate, aprite i cartocci e completate con il prezzemolo tritato.

FICHI
verdi o neri, dagli antipasti ai dessert

Risotto al balsamico

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
280 g di riso Carnaroli * 6 fichi neri * ½ cipolla * 1 l di brodo vegetale * 100 ml di vino bianco * 20 ml di aceto balsamico * 20 g di grana padano grattugiato * 1 mazzetto di maggiorana * Burro * Sale e pepe

Spellate e tritate la cipolla. Fatela appassire in una casseruola con una noce di burro. Unite il riso, tostate 2-3 minuti, sfumate con il vino e fate evaporare. Portate il riso a cottura, versando il brodo caldo un mestolo alla volta. A metà tempo, unite 2 fichi lavati e tagliati a dadini. Lavate i fichi rimasti, affettateli e spadellateli con una grossa noce di burro e un rametto di maggiorana. Sfumate con l'aceto ed eliminate la maggiorana. Mantecate il riso, fuori dal fuoco, con una noce di burro, il grana e 1-2 cucchiai di sughetto dei fichi spadellati. Regolate di sale, pepate e servite con le fettine di fichi, il resto del sughetto e ciuffetti di maggiorana fresca.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fogli di pasta fillo * 4 fichi neri * 120 g di seitan * 30 g di uvetta * Miele * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mettete l'uvetta 10 minuti a bagno in acqua tiepida. Spennellate d'olio i fogli di pasta fillo e ripiegateli ognuno a metà, per ottenere 4 quadrati (in caso, rifilate l'eccesso). Dividete sui quadrati i fichi, lavati e tagliati a spicchi, il seitan diviso a pezzetti e l'uvetta. Condite con sale, pepe, un filo di miele e basilico sminuzzato. Ripiegate i quadrati per ottenere i fagottini, inumidendo i bordi in modo che aderiscano per sigillare il ripieno. Ungeteli d'olio e disponeteli su una placca, coperta con carta da forno. Infornate 15 minuti a 180°.

Fagottini al seitan

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

FICHI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
12 fichi verdi * 120 g di robiola di capra * Paprica * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i fichi, tagliate le calotte e allargate leggermente la polpa con un cucchiaino. Disponete i fichi in una teglia, foderata di carta da forno. Condite la robiola con olio, sale, pepe, paprica e dividetela all'interno dei fichi. Chiudete con le calotte e irrorate d'olio. Infornate 5 minuti a 200°. Guarnite a piacere e servite.

Cestini alla robiola

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

Insalata con gamberi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
6 fichi neri * 200 g di gamberi sgusciati * 1 pompelmo rosa * 1 limone * 1 grappolo di uva nera * 1 mazzetto di salvia * 1 cuore di lattuga * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private i gamberi del filo nero, sciacquateli e spadellateli con olio, sale e salvia. Fateli raffreddare. Lavate e affettate i fichi. Pelte al vivo il pompelmo ricavando gli spicchi, privi di pellicine. Lavate e tagliate a metà gli acini d'uva. Sciacquate la lattuga e fatela a pezzetti. Riunite gli ingredienti in una insalatiera. Lavate il limone, ricavate la scorza a filetti e spremete il succo. Condite l'insalata con olio, sale e succo di limone. Guarnite con le scorzette e salvia fresca a piacere.

Plumcake soffice

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di fichi * 220 g di farina, più quella per lo stampo * 100 g di burro * 80 g di zucchero * 3 uova * 8 g di lievito in polvere

Lavate i fichi e tagliateli a pezzetti. Montate le uova in una terrina con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungete la farina, setacciata con il lievito, e mescolate con una spatola. Unite il burro fuso, i fichi e amalgamate. Versate il composto in uno stampo da plum cake imburrato e infarinato. Infornate a 180° per circa 50 minuti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di semolino * 500 ml di latte * 4 cucchiai di zucchero * 6 fichi * 6 albicocche * ½ limone * Burro

Lavate il limone e ricavate una striscia di scorza. Scaldate il latte con lo zucchero e la scorza. Al bollore, versate il semolino a pioggia nel latte, mescolando con una spatola. Cuocete a fiamma dolce finché il semolino si addensa. Togliete dal fuoco, unite una noce di burro e lasciate riposare 10 minuti. Sciacquate i fichi e tagliateli a metà. Lavate e dividete a metà anche le albicocche, eliminando i noccioli. Dividete frutta e semolino in 4 stampini imburrati. Infornate a 180° per 15 minuti. Sfornate, fate intiepidire, sformate e servite i pudding.

Pudding con albicocche

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Pirofila al crudo

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
12 fichi neri * 180 g di caprino semistagionato * 6 fette di prosciutto crudo * 2 rametti di rosmarino * Miele * 2 cucchiai di gherigli di noci * Burro * Sale

Lavate i fichi e incideteli a croce, senza separare gli spicchi. Imburrate una pirofila e disponetevi i fichi. Allargateli leggermente e dividetevi il caprino, tagliato a fettine. Salate, irrorate di miele, unite qualche fiocchetto di burro, qualche ciuffo di rosmarino e infornate 15 minuti a 200°. Sfornate la pirofila, completatate con le fettine di prosciutto divise a metà, rosmarino fresco e servite.

Coppette di ricotta e noci

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 fichi neri * 400 g di ricotta * 200 g di zucchero * 40 ml di rum scuro * 2 cucchiai di gherigli di noci * Burro

Lavate i fichi, tagliateli a spicchi e fateli appassire 10 minuti in una casseruola con metà dello zucchero e una noce di burro. Sfumate con metà del rum, lasciate evaporare, spegnete e fate intiepidire. Lavorate la ricotta con rum e zucchero rimasti. Distribuitela in 4 bicchieri e completate con i fichi e le noci spezzettate.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 fichi verdi * 120 g di lamponi * 200 g di zucchero semolato * 100 ml di panna fresca * Zucchero rosa (oppure di canna)

Lavate fichi e lamponi. Tagliate i fichi a spicchi e fateli appassire 10-15 minuti in una casseruola con i lamponi e lo zucchero semolato. Fate raffreddare. Dividete la composta in 4 bicchieri. Montate la panna e deponetela a ciuffi sulla composta. Decorate con zucchero rosa (o di canna) e, a piacere, spicchi di fichi freschi.

Composta ai lamponi

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Medaglioni di maiale

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 medaglioni di filetto di maiale * 4 fichi verdi * Vino bianco * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate rosolare i medaglioni di filetto 2 minuti per lato, in una padella, con una noce di burro e un filo d'olio. Sfumate con una spruzzata di vino e fate evaporare. Togliete la carne e unite al fondo i fichi, lavati e aperti a metà, rosolandoli sui due lati. Riunite la carne, abbassate la fiamma e proseguite la cottura altri 5-6 minuti. Salate, pepate e spegnete. Servite i medaglioni sui fichi, irrorati con il loro sughetto di cottura e guarniti a piacere.

Crostata con pistacchi

Preparazione 20 minuti

Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 panetto di pasta frolla pronta * 10 fichi neri * 4 cucchiai di confettura di fichi * 1 limone * 3 cucchiai di granella di pistacchi * 4 cucchiai di zucchero di canna * 1 ciuffo di menta * Farina * Burro

Lavate i fichi, divideteli a spicchi, metteteli in una ciotola con il succo del limone, metà dello zucchero e mescolate. Imburrate e infarinate uno stampo da crostata. Rivestitelo con la pasta frolla, stesa a mezzo cm di spessore. Bucherellate il fondo, cospargetelo con metà granella e stendetevi la confettura. Disponete gli spicchi di fichi a raggiera e cospargete con i pistacchi rimasti e il resto dello zucchero di canna. Infornate 30 minuti a 180°. Fate raffreddare, sformate e guarnite con la menta.

Galletta alle more

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
4 fichi verdi * 200 g di more * 120 g di burro * 50 g di farina di mandorle * 200 g di farina 00, più quella per la lavorazione * 80 g di zucchero a velo * 1 uovo * 30 g di miele * Farina di mandorle * Mandorle a lamelle * Sale

In una ciotola mescolate la farina 00, metà di quella di mandorle, lo zucchero e un pizzico di sale. Unite il burro freddo a dadini e impastate con le dita per ottenere un composto sabbioso. Unite l'uovo e amalgamate. Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e mettete in frigo un'ora. Stendete la pasta sul piano infarinato, in un disco non troppo sottile. Trasferitelo su una placca, rivestita di carta da forno. Distribuite al centro il resto della farina di mandorle e i fichi, lavati e affettati. Sciacquate le more e spargetele sui fichi. Irrorate con il miele, unite le mandorle a lamelle e ripiegate il bordo della pasta sul ripieno. Infornate 30 minuti a 170°. Servite con zucchero a velo e frutta fresca a piacere.

ANGURIA *rinfresca, disseta e ingolosisce!*

Insalata con feta e timo

Preparazione 20 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1 anguria * 350 g di feta * 1 mazzetto di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe bianco

Lavate l'anguria e tagliate la calotta. Prelevate la polpa, privatela dei semi e riducetela a dadi. Mescolateli in un'insalatiera con la feta, anch'essa a dadi. Unite qualche rametto di timo e condite con un filo d'olio, sale e una macinata di pepe. Trasferite l'insalata nell'anguria svuotata e fate riposare 15 minuti. Pepate, guarnite con altro timo e servite.

Ghiaccioli con i kiwi

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
600 g di polpa pulita di anguria * 2 kiwi * 2 lime

Frullate la polpa di anguria con il succo dei lime. Sbucciate i kiwi, affettateli e divideteli in 8-10 stampini da ghiacciolo. Versate il frullato di anguria fino a colmare gli stampini. Inserite i bastoncini e passate in freezer almeno 4 ore prima di sformare e servire i ghiaccioli.

ANGURIA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 fetta di anguria, tagliata in orizzontale, spessa 2,5 cm * ½ melone * 4 kiwi * 2 manghi * 2 dragon fruit * 1 papaia

Privàte l'anguria dei semi. Sbucciate e pulite il melone, il mango, la papaia, il kiwi, il dragon fruit e ricavate fette regolari spesse 2,5 cm. Mettete tutta la frutta in frigo, su piatti o vassoi, almeno un'ora così rimane più compatta. Con l'aiuto di uno stampino quadrato, da 2,5 cm, ricavate dalla polpa dei frutti tanti dadi (calcolate che ne occorrono 27 a porzione). Assemblate 4 cubi sui piatti individuali, alternando i vari tipi di frutta. Ripassate in frigo 15 minuti prima di servire.

Dadolata di frutta

Preparazione 30 minuti

Insalata con agrumi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 anguria baby * 1 pompelmo rosa * 2 arance * 200 g di fagiolini * 100 g di feta * 1 ciuffo di aneto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i fagiolini e lessateli 8-10 minuti in acqua salata. Tagliate a metà l'anguria, ricavate la polpa pulita dei semi e riducetela a dadi. Pelate al vivo gli agrumi ricavando gli spicchi privi di pellicine. Mescolateli in una ciotola con l'anguria, la feta sbriciolata e l'aneto tritato olio, sale e pepe. Unite i fagiolini, ancora un giro d'olio e servite.

ANGURIA

Red margarita

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di anguria, più qualche fettina per la decorazione * 160 ml di tequila * 4 lime * 2 cucchiai di sciroppo d'agave * Sale

Private l'anguria di buccia e semi. Frullatela per ottenere circa 350 ml di succo. Filtrate e mescolate in uno shaker con la tequila, qualche cubetto di ghiaccio, lo sciroppo e il succo di 3 lime. Lavate il lime rimasto, ricavate uno spicchio e passatelo dalla parte della polpa lungo il bordo di 4 bicchieri, poi intingeteli in un piattino su uno strato di sale. Versatevi il cocktail e completate con spicchi del lime rimasto, cubetti di ghiaccio e fettine d'anguria.

Palline allo zola

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 anguria baby * 1 melone bianco * 100 g di gorgonzola * 200 g di fragole * 1 mazzetto di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate il melone e l'anguria a metà, privateli dei semi e, con uno scavino rotondo, ricavate dalla polpa tante palline. Lavate le fragole e dividetele a metà. Riunite tutto in un piatto da portata e condite con un filo d'olio, sale e pepe. Aggiungete il gorgonzola a pezzetti e le foglie di basilico. Completate con un altro giro d'olio e servite.

Crema di ricotta

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 anguria baby * 200 g di ricotta * 8 fette di bacon * 2 cucchiai di pinoli * 1 mazzetto di erba cipollina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate l'anguria e tagliatela a spicchi. Tostate i pinoli in una padella antiaderente. Levateli e rosolate nella padella il bacon, finché risulta croccante. Intanto, lavorate la ricotta con olio, sale e pepe. Dividetela nei piatti, cospargetela con l'erba cipollina tagliuzzata, i pinoli e il bacon. Unite l'anguria e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di polpa pulita di anguria * 90 g di zucchero * 1 ciuffo di menta

Mettete nel frullatore la polpa di anguria, 50 ml d'acqua, 2 foglie di menta e lo zucchero. Frullate fino a ottenere una purea omogenea. Versatela in stampini per i cubetti di ghiaccio. Passate in freezer per almeno 4 ore. Sformate i cubetti e frullateli pochi istanti, fino a rompere il ghiaccio e ottenere la granita. Dividetela in 4 bicchieri e rimettete in freezer per altri 20-30 minuti. Guarnite con la menta e servite.

Granita al bicchiere

Preparazione
15 minuti

Coppette ai ravanelli

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 anguria baby * 100 g di feta * 1 mazzetto di ravanelli * 1 piccola cipolla * 1 cucchiaio di pinoli * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tostate in una padellina i pinoli. Dividete l'anguria a metà, ricavate la polpa pulita dai semi e riducetela a dadi. Pulite i ravanelli, tagliateli a rondelle sottili e mescolateli in una ciotola con l'anguria, la feta a dadi, i pinoli e la cipolla, spellata e affettata. Condite con olio e sale. Dividete in coppette, pepate e decorate con il prezzemolo.

Stecchi allo yogurt

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
150 g di polpa pulita di anguria * 250 g di yogurt * 140 ml di latte * 40 g di zucchero * 1 ciuffo di menta

Versate lo yogurt in una ciotola, unite lo zucchero, il latte e mescolate con una frusta a mano finché lo zucchero è sciolto. Frullate la polpa di anguria e mescolatela in una ciotola con metà del composto di yogurt. Mettete il resto dello yogurt in frigo. Unite al composto di anguria qualche foglia di menta spezzettata e mescolate. Riempite con il composto, per 2/3, 8–10 stampini da ghiaccioli. Riponete gli stampini circa 40 minuti in freezer, in modo che il composto cominci a rassodare. Togliete gli stampini dal freezer e colmateli con lo yogurt. Inserite i bastoncini e rimettete in freezer almeno 4 ore prima di servire.

ANGURIA

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
½ anguria * 2 avocado * 100 g di pomodorini ciliegia * 250 g di prosciutto crudo * 120 g di feta * 1 mazzetto di menta * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate l'anguria e gli avocado e tagliateli a spicchi senza sbucciarli, eliminando semi e noccioli. Ungete le fette con un filo d'olio e grigliatele su una bistecchiera ben calda, girandole una volta. Lasciate raffreddare. Dividete le fette grigliate nei piatti con i pomodorini, lavati e divisi a metà. Condite con olio, sale e pepe. Disponete nei piatti la feta sbriciolata e il prosciutto, pepate, guarnite con la menta e servite.

Assiette al prosciutto

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

Panna cotta in salsa rossa

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g di polpa di anguria, più una fetta per guarnire * 350 ml di panna fresca * 300 ml di latte * 230 g di zucchero * 16 g di gelatina in fogli * 1 ciuffo di menta * Meringhette * 1 cucchiaio di succo di limone * 130 g di zucchero

Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. In una casseruola, scaldate la panna con il latte e 100 g di zucchero senza arrivare al bollore. Unite la gelatina strizzata e mescolate per scioglierla. Versate la panna cotta in uno stampo, fate raffreddare e passate in frigo 4-6 ore. Frullate nel mixer la polpa di anguria con il succo di limone. Passate al colino e versate il frullato in una casseruola con lo zucchero rimasto. Cuocete 10 minuti finché la salsa si addensa. Sformate la panna cotta e decoratela con la salsa, fettine di anguria pulite da scorza e semi, ciuffetti di menta e meringhette.

Direttrice responsabile
ROSSELLA RASULO

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi (caposervizio - coordinatrice spettacolo)
Maria Elena Barnabi (caposervizio)
Francesco Gironi (caposervizio)
Roberta Spadotto (caposervizio)
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati, Federica Berto, Roberto Lorenzini (caposervizio), Valentina Mariani,
Realizzazione grafica: Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Tiziana Maccarini

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente), GIACOMO MOLETTO (Amministratore Delegato e Direttore Generale), Jonathan Wright (Consigliere), Thomas Allen Ghareeb (Consigliere), Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo (Chief Content Officer), Michela Alpi (Strategy Consultant Cinema & Entertainment Specialist), Cristina Moroni (Senior Product Manager)

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright (President, Hearst Magazines), Kim St. Clair Bodden (SVP/Editorial & Brand Director), Eleonore Marchand (Global Editorial Director, Luxury Brands)

HEARST GLOBAL SOLUTIONS
ROBERT SCHOENMAKER (Chief Revenue Officer)

Alberto Vecchione (Global Sales Director - Foreign Clients)
Simone Silvestri (Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide (Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo (Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto (Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò (Hearst Global Solutions Global Sales Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 31/2022
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE

DISTRIBUZIONE: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Arti Grafiche Boccia - via Tiberio Claudio Felice 7 - 84131 - Salerno
Printed in Italy

Federazione Italiana Editori Giornali

"TAFFIARE"

[*v. tr. – All'ombra delle due torri qualifica l'atto degli abitanti nel soddisfare il proprio ardore gastronomico con un luculliano piatto di mortadella.*]

Credits: FGMC srl - fgmc.it

GODERSI LA VITA, DAL 1661.

mortadellabologna.com | Facebook - Instagram @MortadellaBologna

ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

Finanziato con il contributo Mipaaf D.M. 0678907 del 27.12.2021